

女性の健康づくり!

泉大津市の健康づくり

各種けんしんのご案内

予防接種 成人のご案内

健康状態の見える化

学びの場

食育

健康ボランティア

アスマイルに関する情報

マイレコに関する情報

支援事業

アプリ!



学びの場!



あしゆび!



けんしん!

令和6年度

泉大津市 保健事業ガイド

未病予防対策先進都市を目指して



ベジたべ!

子どもの食育!

見える化!

手のひらから野菜摂取量を推定

ベジチェック



みなさん
野菜、足りていますか?

この測定器で手のひらを測ると、
野菜摂取量を推定することができます。

カゴメ
「野菜と生活」管理栄養士ラポリ
公式キャラクター

美ちゃん



泉大津市の健康づくり



市の健康づくり
情報はこちら

1 未病予防対策先進都市をめざして

本市は、令和5年4月1日に「泉大津市健康づくり推進条例」を施行し、誰もが健やかにいきいきと暮らせるまちづくりの実現にむけて、市民の皆さんが主体的に自分に合った健康づくりに取り組んでいけるよう未病予防に重点を置いた多様な選択肢を提供しています。

この保健事業ガイドでは、健康診査やがん検診、予防接種など従来からの保健事業に加え、未病状態の気づきを促す健康状態の測定の場合や、身体を整え実践するための学びの場、生きる上での基本である食育について、市の取組みをご案内します。

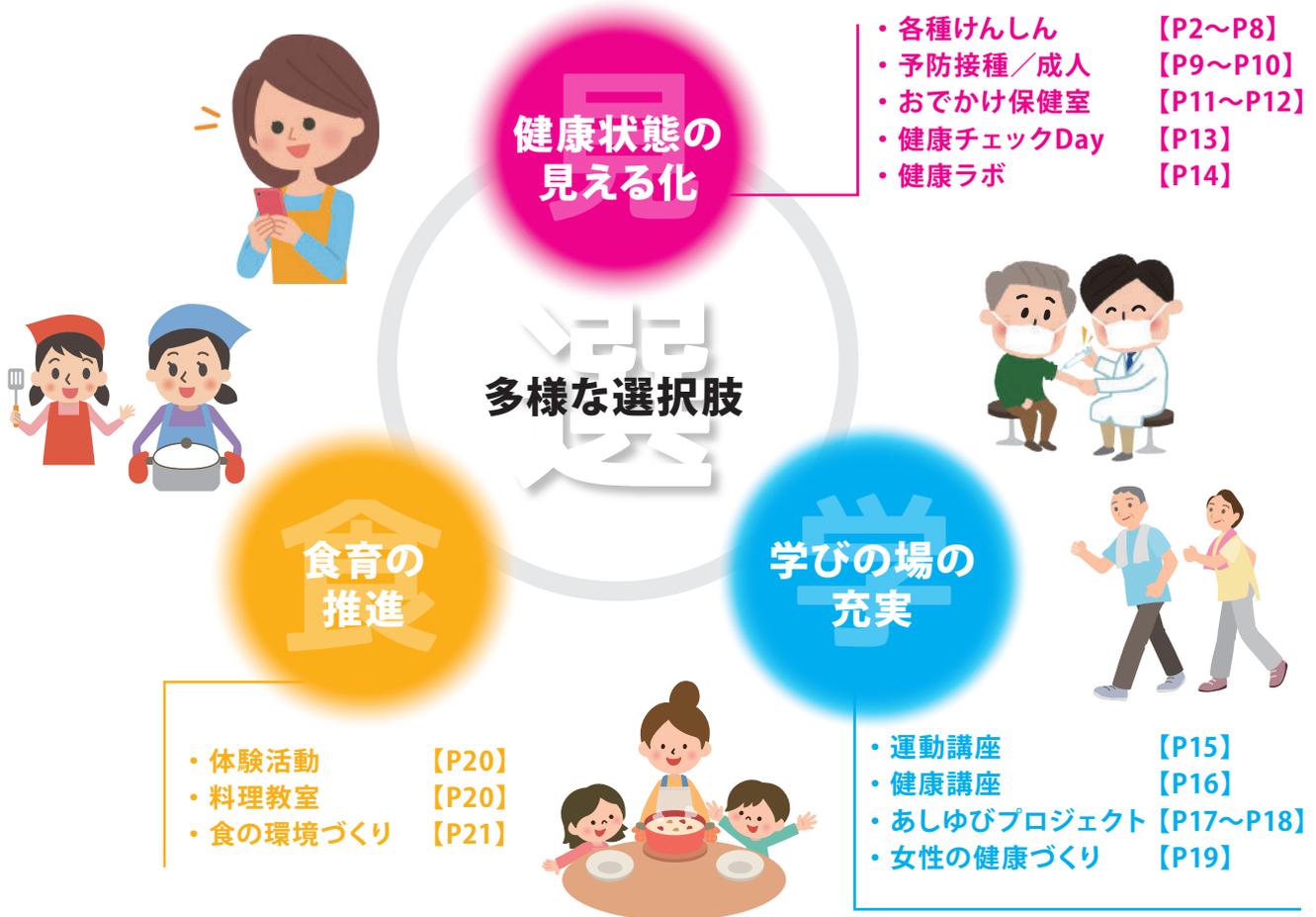
2 健康づくり施策の中心となる4つの取り組み

市民のヘルスリテラシー(※) 向上に向け、

「①健康状態の見える化、②学びの場の充実、③食育の推進」に、「④多様な選択」を加えた4つの取り組みを中心に健康づくり施策を展開していきます。また、従来からの生活習慣病対策と新しい健康づくり対策を掛け合わせ、官民連携・市民共創のもと、地域全体で健康づくりを推進していく気運の醸成を図ります。

ヘルスリテラシー(健康情報の活用力)(※)

ヘルスリテラシーとは、健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力のこと。



環境整備

- 健康づくりボランティア [P22]
- アスマイル [P23~P24]
- いずみおおつ マイ・レコ [P25]

- アピアランスサポート事業 [P26]
- 骨髄バンクドナー支援事業 [P26]



各種けんしんのご案内

令和6年度 各種けんしんのご案内

生活習慣病予防、がんの早期発見・早期治療につなげるため定期的に「けんしん」を受けましょう。

けんしんの受け方

1. 受診方法を決める

保健センターで受診

P5 をご覧ください

電話 または **WEB** での申し込みが **必要**

医療機関で受診

P6 をご覧ください

電話 での申し込み・問合せが **必要**

歯科健診

P7 をご覧ください

2. 予約申込みをする

けんしん項目を決める

電話で申込み

保健センターにお電話ください
(窓口の申込も可)



0725-33-8181

WEBで申込み

予約はこちらから
24時間受付可能



けんしん日の一週間前までに予約票などが
保健センターから届きます。

医療機関 けんしん項目を 決める

医療機関を 決める

ご希望の医療機関に**直接電話**をする



3. 受診する

- お願い
- 要治療、要精密検査になった場合は、必ず早めに医療機関を受診してください。
 - けんしん結果が「異常を認めず」でも気になる症状がある人は医療機関を受診してください。

【問合せ】

保健センター（健康づくり課）

📍 泉大津市宮町2-25

☎ 0725-33-8181

🕒 開館時間：午前8時45分～午後5時15分
(土日祝日・年末年始を除く)



各種けんしんのご案内



予約制

あなたが受診できるけんしんの種類

けんしんの種類(※2)	対象年齢(※1)	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	実施場所		自己負担額(※3)
									集団けんしん	医療機関	
基本的な健診	健康診査	16~39歳	16~39歳の人						○	○	無料
		40歳以上の生活保護受給者				40歳以上の生活保護受給者				○	無料
	特定健康診査(市国保)				40~74歳の市国保加入者			○	○	無料	
	後期高齢者医療健康診査(※4)							75歳以上の人		○	無料
がん検診	胃がん検診(いずれかひとつ)	X線(バリウム)			40歳以上の人			○		500円	
		内視鏡				50歳以上の人				○	2,000円
	大腸がん検診				40歳以上の人			○	○	500円	
	肺がん検診(65歳以上の結核健診を含む)				40歳以上の人			○		500円	
	乳がん検診				40歳以上の女性			○	○	500円	
	子宮がん検診		20歳以上の女性							○	500円
	前立腺がん検診					50歳以上の男性				○	500円
その他の検診	骨粗しょう症検診				40歳以上の女性			○		500円	
	肝炎ウイルス検診				40歳以上の人(生涯1回限り)				○	無料	
	胃がんリスク検査				40歳以上の人(生涯1回限り)			○	○	500円	
まとめて受診	39けんしん(健康診査・子宮頸がん・骨の健康チェック)		20~39歳の女性					○		500円	
	セット検診	男性(胃がん(X線)・大腸がん・肺がん)			40・45・50・55・60歳の男性			○		1,500円	
		女性(胃がん(X線)・大腸がん・肺がん・乳がん・骨粗しょう症)			40・45・50・55・60歳の女性			○		2,500円	
歯科健診	成人歯科健診		20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人							○	500円
	後期高齢者医療歯科健康診査(※4)							75歳以上の人		○	無料
	在宅訪問歯科健診				40歳以上で通院不可能な人			自宅等に訪問し実施		500円	

(※1) 対象年齢は、令和7年3月31日時点での年齢です。(※4は受診日当日の年齢)

(※2) 各種けんしんは、一部を除いてそれぞれ4月から翌年3月までの間に1回受けることができます。

(※3) 生活保護受給者は、費用が免除されます。けんしん当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

(※4) 後期高齢者医療健康診査と後期高齢者医療歯科健康診査は大阪府後期高齢者広域連合

(TEL/06-4790-2031) または、保険年金課が窓口です(生活保護受給者を除く)。

アスマイルポイント対象事業 詳細はP23,24をご覧ください。





各種けんしんのご案内

各種けんしんの内容

■基本的な健診

項 目	内 容	備 考
健康診査	16～39歳	●問診・診察 ●身体計測(腹囲は75歳未満のみ) ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査(血糖、肝機能、脂質、腎機能など最大16項目) ●心電図(40歳以上対象) ●眼底(対象条件あり)
	40歳以上の生活保護受給者	
特定健康診査(市国保)		持物:健康保険証またはマイナ保険証(12月2日以降は資格確認書も可) 持物:生活保護受給証明書
後期高齢者医療健康診査		対象者には受診券を4月中に送付予定 問合せは大阪府後期高齢者医療広域連合 TEL06-4790-2031または保険年金課へ

■がん検診

項 目	内 容	備 考
胃がん検診 (いずれかひとつ)	X線(バリウム)	問診、胃部X線(バリウム)検査 前年度以降、胃がん(内視鏡)検診を受けた人は対象外
	内視鏡(2年に1回)	問診、胃部内視鏡検査 持物:受診券 (発行は保健センターへ要問合せ)
大腸がん検診	問診、便潜血反応検査	
肺がん検診(65歳以上の結核健診含む)	問診、胸部レントゲン撮影、喀痰検査(必要な人のみ)	
乳がん検診	問診、視触診、マンモグラフィ(50歳未満2方向、50歳以上1方向)	視触診は医療機関でのみ実施
子宮がん検診	問診、視診、頸部内診、細胞診など必要な人は子宮体部診(別途500円必要)も受診可	
前立腺がん検診	血液検査	

■その他の検診

項 目	内 容	備 考
骨粗しょう症検診	骨密度測定(踵の骨の超音波検査)	
肝炎ウイルス検診	問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	持物:受診券 (発行は保健センターへ要問合せ)
胃がんリスク検査	問診、血液検査(ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン検査)	持物:受診券 (発行は保健センターへ要問合せ)

■まとめて受診

項 目	内 容	備 考
39けんしん	健康診査、子宮がん検診(頸部)、骨の健康測定	
セット検診	男 性	胃がん(X線)検診、大腸がん検診、肺がん検診 対象者には個別通知を4月中に送付予定
	女 性	

⚠️ 申込時の注意事項

胃がん(X線)検診	前回の検診から6か月以上間隔を空ける。バリウム服用によるアレルギー症状のある人、3年以内に腸閉塞や腸捻転・大腸憩室と診断され治療を受けた人、体重が135kg以上の人は受診できません。
胃がん(内視鏡)検診	ワルファリンやバファリンなど抗血栓薬(血をサラサラにするお薬)を服用している人は検査できません。検査時の鎮痛薬・鎮静薬の使用は認められていません。
大腸がん検診・子宮がん検診	月経中の人は正しい結果が得られないことがありますので、避けてください。
乳がん検診	前回の検診から8か月以上間隔を空ける。豊胸手術をした人、ペースメーカー装着中の人、V-Pシャント挿入中の人を受診できません。授乳中・断乳後しばらくは乳汁が出る人は、正しい結果が得られないことがありますので避けてください。
胃がんリスク検査	過去にピロリ菌の除菌治療を受けた人、胃酸分泌抑制剤(プロトンポンプ阻害剤)を服用している人(または2か月以内に服用していた人)は受診できません。

各種けんしんのご案内



集団けんしんの日程表(保健センターで実施)

【前期日程】予約開始日:令和6年4月16日(火)8:45~

けんしん日程		健康診査 (16~39歳)	39けんしん	特定健康診査 (市国保)	胃がん(X線) 検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症 検診	胃がん リスク検査
5月16日(木)	午前				○	○	○			
5月19日(日)	午前	○		○	○	○	○			○
	午後		○			○	○			
5月31日(金)	午後							○		
6月3日(月)	午前・午後							○	○	
6月21日(金) ☺一時保育あり	午前	○		○	○	○	○			○
	午後		○			○	○			
6月25日(火)	午前・午後							○	○	
7月2日(火)	午前・午後							○	○	
7月7日(日)	午後							○		
7月10日(水)	午前・午後							○	○	
7月18日(木)	午前				○	○	○			
	午後					○	○			
7月21日(日)	午前	○		○	○	○	○			○

【後期日程】予約開始日:令和6年8月20日(火)8:45~

けんしん日程		健康診査 (16~39歳)	39けんしん	特定健康診査 (市国保)	胃がん(X線) 検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症 検診	胃がん リスク検査
10月2日(水)	午前・午後							○	○	
10月4日(金)	午前				○	○	○			
11月3日(日)	午前	○		○	○	○	○			○
	午後		○			○	○			
11月14日(木)	午前・午後							○	○	
11月18日(月)	午前・午後							○	○	
11月22日(金)	午前				○	○	○			
	午後					○	○			
12月6日(金)	午後							○		
12月13日(金)	午前・午後							○	○	
12月18日(水)	午前・午後							○	○	
12月23日(月) ☺一時保育あり	午前	○		○	○	○	○			○
	午後		○			○	○			
12月24日(火)	午前				○	○	○			
1月22日(水)	午前・午後							○	○	
3月7日(金)	午前				○	○	○			
	午後					○	○			
3月14日(金)	午前・午後							○	○	
3月16日(日)	午前	○		○	○	○	○			○
	午後		○			○	○			
3月17日(月)	午前	○		○	○	○	○			○
3月23日(日)	午前				○	○	○	○	○	
	午後							○	○	

お申し込みは
電話・窓口・ウェブで

電話・窓口 / 平日8:45~17:45

泉大津市立保健センター
泉大津市宮町2-25

☎ 0725-33-8181

ウェブ / 24時間受付

集団けんしんのご予約はこちら



☺一時保育ありけんしん日 **要予約** 電話にて申込受付



各種けんしんのご案内

各種けんしん 市内指定医療機関一覧表(令和6年4月現在)

- 予約が必要な場合があります。事前に医療機関にお問い合わせください。
- 各種けんしんを受ける場合には、健康保険証またはマイナ保険証(12月2日以降は資格確認書も可)と自己負担金をお持ちください。
- 特定健康診査、後期高齢者医療健康診査については、この一覧の医療機関以外でも受診できる場合があります。
- ★表中の市立病院「●」は令和6年11月末までです。

医療機関名	電話番号	所在地	健康診査		特定健康診査 (市国保)	後期高齢者 医療健康診査	検診 胃がん(内視鏡)	検診 大腸がん	検診 乳がん	検診 子宮がん	がん 前立腺 検診	肝炎ウイ ルス検診	胃がん スクリー ン検査
			16～ 39歳	40歳以上の 生活保護 受給者									
あいの泉クリニック	20-0688	虫取町	○	○	○	○		○			○	○	○
あずま医院	32-0897	池園町	○	○	○	○		○			○	○	○
油谷クリニック	32-5111	豊中町	○	○	○	○		○			○	○	○
市立病院(予約 ☎32-5489)	32-5622	下条町	●	●	●	●			○	○	●		
いずみ脳神経内科	23-8885	池浦町	○	○	○	○		○			○	○	○
伊藤医院	22-0230	池浦町			○	○		○			○	○	○
いのうえ消化器内科クリニック	90-5457	松之浜町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
井庭医院	21-0443	田中町	○	○	○	○		○			○	○	○
うえにし乳腺消化器クリニック	33-0724	二田町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
戎野内科医院	32-5511	東助松町	○	○	○	○		○			○	○	○
小川医院	45-3463	東豊中町	○	○	○	○		○			○	○	○
沖本クリニック	31-3380	旭町	○	○	○	○					○	○	○
片岡泌尿器科クリニック	20-5123	寿町	○	○	○	○		○			○	○	○
上條診療所	32-1271	森町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
かやのき内科医院	22-0378	上之町	○	○	○	○		○			○	○	○
川口クリニック	32-0050	なぎさ町	○	○	○	○		○			○	○	○
川島クリニック(婦人科 ☎23-3100)	23-5600	池浦町	○	○	○	○		○	○		○	○	○
川知内科クリニック	20-6800	池浦町	○	○	○	○		○			○	○	○
川端医院	32-2580	戎町	○	○	○	○		○			○	○	○
小出医院	33-5150	松之浜町	○	○	○	○		○			○	○	○
塩田内科医院	45-1391	東豊中町	○	○	○	○		○			○	○	○
東雲八木診療所	32-7776	東雲町	○	○	○	○		○			○	○	
柴谷内科	32-2384	昭和町	○	○	○	○		○			○	○	○
清水レディースクリニック	20-0170	東雲町							○				
杉本医院	32-3251	本町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
杉本クリニック	20-1585	助松町	○	○	○	○		○			○	○	○
助松団地診療所	32-5776	助松団地	○	○	○	○		○			○	○	○
高橋内科歯科クリニック	23-3432	寿町	○	○	○	○		○			○	○	○
竹原医院	22-2255	下条町	○	○	○	○		○			○	○	○
田中内科クリニック	33-2671	松之浜町	○	○	○	○		○			○	○	○
寺本医院	32-1848	旭町	○	○	○	○		○			○	○	○
中医院	32-1578	田中町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
中瀬クリニック	21-2501	楠町東	○	○	○	○	○	○			○	○	○
永野医院	32-1075	上之町	○	○	○	○		○	○		○	○	○
長野クリニック	32-3234	二田町	○	○	○	○		○			○	○	○
長本医院	32-1280	東助松町	○	○	○	○		○			○	○	○
西本医院	23-0070	田中町			○	○		○			○	○	
原病院	21-6616	東助松町	○	○	○	○		○			○	○	○
ひろおか内科・消化器クリニック	21-8805	旭町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
ふじいクリニック	20-0224	池園町	○	○	○	○					○	○	○
三浦クリニック	21-6081	松之浜町	○	○	○	○		○			○	○	○
みゆき会 救急・内視鏡クリニック	20-5100	昭和町	○	○	○	○	○	○			○	○	○
村上クリニック	31-2202	旭町	○	○	○	○		○			○	○	○
森内脳神経クリニック	90-7777	池浦町	○	○	○	○		○			○	○	○
やまだクリニック	33-8882	曾根町	○	○	○	○		○			○	○	○
吉川病院	32-3666	春日町			○	○		○			○	○	○
吉田内科クリニック	31-1988	森町	○	○	○	○		○			○	○	
よしだ乳腺ホームクリニック	23-0080	我孫子	○	○	○	○		○	○		○	○	○

各種けんしんのご案内



歯科健診について

■ 歯科健診の内容

項目	対象	自己負担額 (※1)	内容	備考
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人 75歳以上の生活保護受給者	500円	●問診 ●口腔内(歯および歯ぐきなど)の状態チェック	対象者には受診券を4月中に送付予定
後期高齢者医療歯科健康診査	後期高齢者医療被保険者	無料		問合せは大阪府後期高齢者医療広域連合(TEL06-4790-2031)または保険年金課へ
在宅訪問歯科健診	40歳以上で通院できない人(概ね要介護3以上)	500円		歯科医師が自宅等に訪問。申込は担当ケアマネージャーへ

(※1) 生活保護受給者は、費用が免除されます。健診当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

■ 歯科健診 市内指定歯科医院一覧表(令和6年4月現在)

- 予約が必要です。事前に医療機関にお問い合わせください。
- 歯科健診を受ける場合には、健康保険証またはマイナ保険証(12月2日以降は資格確認書も可)と自己負担金をお持ちください。
- 後期高齢者医療歯科健康診査については、この一覧の医療機関以外でも受診できる場合があります。

医療機関名	電話番号	所在地	健診	成人歯科	後期高齢者医療歯科健康診査	在宅訪問	医療機関名	電話番号	所在地	健診	成人歯科	後期高齢者医療歯科健康診査	在宅訪問
青木歯科医院	32-3259	戒町	○	○			高橋内科歯科クリニック	23-3432	寿町			○	
あさくま歯科医院	32-5350	二田町			○		タケヤマ歯科	33-8049	旭町	○	○		
岩月歯科医院	31-2212	旭町	○	○			多田歯科医院	31-4730	松之浜町	○	○		
おくくぼ歯科	58-6482	田中町	○	○			としな歯科医院	22-4182	池浦町	○	○		
かじ歯科医院	31-0888	助松町	○	○			中南歯科医院	20-1234	旭町	○	○	○	
片山歯科医院	23-1182	森町	○	○			中村歯科医院	21-8361	旭町	○	○	○	
木下歯科医院	21-7733	本町	○	○	○		中森歯科診療所	23-1180	旭町			○	
木下デンティスト・木下歯科医院	33-8711	北豊中町			○		西村歯科	44-7788	東豊中町	○	○	○	
黒田歯科医院	32-3752	若宮町	○	○	○		濱田歯科医院	32-0913	旭町	○	○		
クロダ歯科クリニック	32-7585	田中町			○		浜本歯科医院	32-5556	池園町	○	○	○	
小滝歯科医院	21-1160	我孫子	○	○	○		Fukai DENTAL CLINIC	20-0648	東雲町	○	○		
小西デンタルクリニック	43-8055	東豊中町	○	○	○		ほりぐち歯科医院	31-1010	東助松町	○	○		
坂下歯科	31-2500	森町	○	○			まごころ歯科	31-8556	東助松町	○	○		
下出歯科	33-8118	末広町	○	○			みやぎ歯科	23-0501	豊中町			○	
じんや歯科クリニック	22-3222	東雲町	○	○			むらかみ歯科	23-7888	松之浜町	○	○		
杉岡歯科医院	22-6471	条南町	○	○	○		村田歯科	21-2151	二田町	○	○	○	
杉山歯科	23-0034	虫取町	○	○	○		和洲会クリニック	33-2000	池浦町			○	○
高橋こども歯科	21-9526	寿町			○		わたなべ歯科医院	90-5454	旭町	○	○		
高橋歯科	22-3194	我孫子	○	○									

■ 年末年始等の歯科急病診療

市では泉大津歯科医師会の協力を得て、年末年始等に歯科の急病診療を実施します。詳細は、広報紙、市ホームページでお知らせします。



歯科年末年始等急病診療のご案内はこちら

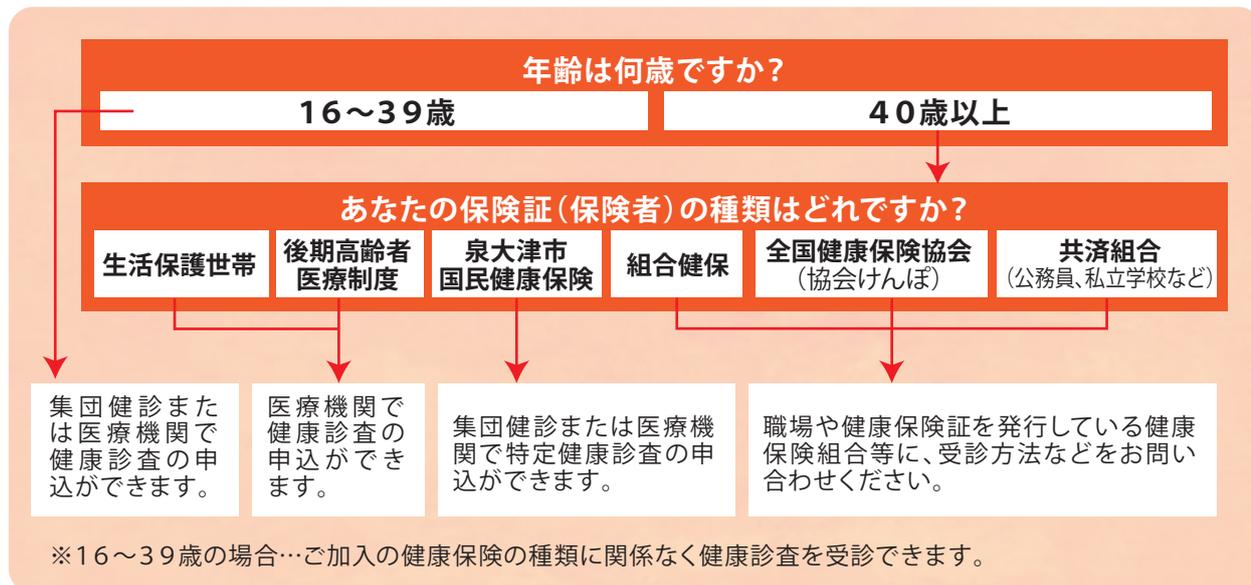


各種けんしんのご案内

よくある質問

■ 特定健康診査・健康診査

特定健康診査・健康診査の受け方フローチャート



Q1. 特定健康診査とは、どんな健診ですか

A1. 特定健康診査は、生活習慣病のリスクをチェックする健診です。血液検査等で心臓病や糖尿病などのリスクを調べることができます。健診結果から生活習慣病の発生リスクが高い人は、専門家によるサポートやアドバイス(特定保健指導)を無料で受けることができます。

Q2. 人間ドックや脳ドックの助成はありますか

A2. 30～74歳の泉大津市国民健康保険加入者は、人間ドック(上限3万円)及び脳ドック(上限2万円)の助成を受けることができます。また、後期高齢者医療制度加入者は、人間ドック(上限2万6千円)の助成を受けることができます。ただし、いずれも同じ年度内に、特定健診(健康診査)と人間ドックの両方を受けることはできませんのでご注意ください。申請方法や実施医療機関など詳細は下記をご確認ください。

泉大津市国民健康保険加入者はこちら



大阪府後期高齢者医療制度加入者はこちら



Q3. 特定健康診査を受けたら、アスマイルポイントは付与されますか

A3. 40～74歳の泉大津市国民健康保険被保険者が特定健康診査を受診した場合、初回3,000円相当(継続受診の場合は1,000円相当)のアスマイルポイントが付与されます。さらに、4月～9月の早期受診キャンペーン期間に受診すると、1,000円相当の泉大津市ポイントが追加で付与されます。また、がん検診や歯科健診などもポイント付与の対象となっています。詳しくはP23,24をご覧ください。

Q4. がん検診や肝炎ウイルス検診などは、泉大津市国民健康保険加入者以外も受診することができますか

A4. がん検診や肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査、骨粗しょう症検診、成人歯科健診などは、泉大津市国民健康保険加入者以外の人も市民であれば、受診することができます。

予防接種のご案内



令和6年度 予防接種(成人)のご案内

詳しくはこちら

■ 予防接種の内容

項目	対象者	自己負担金	回数	接種期間	備考
高齢者肺炎球菌ワクチン	〈定期接種〉 接種日当日65歳の市民(※1) 〈任意接種〉(令和6年度で終了) 接種日当日66歳以上の市民 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外です。	3,000円 この制度よりも安価に接種を受けることが可能な人もいます。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。	生涯1回限り	通年	※定期接種対象者には接種のお知らせを誕生日翌月に送付予定 ※任意接種は、保健センターで事前の手続きが必要
高齢者インフルエンザワクチン	接種日当日65歳以上の市民(※1)	1,000円	年に1回	令和6年10月1日～ 令和7年1月31日	
風しん抗体検査・風しん第5期予防接種	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性	無料	生涯1回限り	通年 ※今年度で終了予定	対象者にはクーポン券を4月中に送付予定

【新型コロナワクチン】…秋冬に予定しています。詳細は、市ホームページでご確認ください。

(※1) 60～64歳の方は、一定の条件により対象となる場合があります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

●生活保護受給者は、接種費用が免除されます。生活保護受給証明書を、接種時に医療機関窓口へ提出してください。

●高齢者肺炎球菌ワクチンと高齢者インフルエンザは、市内指定医療機関以外での接種は全額自費となります。

ただし、市外の病院・施設に入院・入所などの場合(高齢者肺炎球菌は定期接種に該当する人のみ)は必ず、接種する前に保健センターにお問い合わせください。

■ 予防接種(成人) 市内指定医療機関一覧

●予約が必要な場合があります。事前に医療機関にお問い合わせください。

●予防接種を受ける場合には、健康保険証またはマイナ保険証(12月2日以降は資格確認書も可)と自己負担金をお持ちください。

▲市立病院「●」は令和6年11月末までです。

医療機関名	電話番号	所在地	肺炎球菌 高齢者	インフルエンザ 高齢者
あいの泉クリニック	20-0688	虫取町	○	○
あずま医院	32-0897	池園町	○	○
油谷クリニック	32-5111	豊中町	○	○
市立病院(予約☎32-5489)	32-5622	下条町	●	
いずみ脳神経内科	23-8885	池浦町	○	○
伊藤医院	22-0230	池浦町	○	○
いのうえ消化器内科クリニック	90-5457	松之浜町	○	○
井庭医院	21-0443	田中町	○	○
うえにし乳腺消化器クリニック	33-0724	二田町	○	○
うちだこどもクリニック	20-6360	旭町	○	○
戎野内科医院	32-5511	東助松町	○	○
小川医院	45-3463	東豊中町	○	○
沖本クリニック	31-3380	旭町	○	○
片岡泌尿器科クリニック	20-5123	寿町	○	○
上條診療所	32-1271	森町	○	○
かやのき内科医院	22-0378	上之町	○	○
かわい病院	21-6222	豊中町	○	○
川口クリニック	32-0050	なぎさ町	○	○
川島クリニック(婦人科☎23-3100)	23-5600	池浦町	○	○
川知内科クリニック	20-6800	池浦町	○	○
川端医院	32-2580	戎町	○	○
きむら耳鼻咽喉科クリニック	20-0181	東助松町		○
小出医院	33-5150	松之浜町	○	○
塩田内科医院	45-1391	東豊中町	○	○
東雲八木診療所	32-7776	東雲町	○	○
柴谷内科	32-2384	昭和町	○	○

医療機関名	電話番号	所在地	肺炎球菌 高齢者	インフルエンザ 高齢者
杉本医院	32-3251	本町	○	○
杉本クリニック	20-1585	助松町	○	○
助松団地診療所	32-5776	助松団地	○	○
高橋内科歯科クリニック	23-3432	寿町	○	○
竹原医院	22-2255	下条町	○	○
田中内科クリニック	33-2671	松之浜町	○	○
寺本医院	32-1848	旭町	○	○
中医院	32-1578	田中町	○	○
中瀬クリニック	21-2501	楠町東	○	○
永野医院	32-1075	上之町	○	○
長野クリニック	32-3234	二田町	○	○
長本医院	32-1280	東助松町	○	○
西本医院	23-0070	田中町		○
原病院	21-6616	東助松町	○	○
ひろおか内科・消化器クリニック	21-8805	旭町	○	○
ふじいクリニック	20-0224	池園町	○	○
三浦クリニック	21-6081	松之浜町	○	○
宮崎耳鼻咽喉科	20-0888	池浦町		○
みゆき会救急・内視鏡クリニック	20-5100	昭和町	○	○
村上クリニック	31-2202	旭町	○	○
森内脳神経クリニック	90-7777	池浦町	○	○
やまだクリニック	33-8882	曾根町	○	○
吉川病院	32-3666	春日町	○	○
吉田内科クリニック	31-1988	森町	○	○
よしだ乳腺ホームクリニック	23-0080	我孫子	○	○



予防接種のご案内

新型コロナ関連相談窓口・支援について

市では、新型コロナウイルス感染後の体調不良や、新型コロナワクチン接種後の副反応で悩んでいる人が、不安を生じることがないように、早期に相談できる体制の整備や、長引く体調不良を軽減させるための後遺症改善プログラムの実施を行っています。

また、新型コロナワクチン接種後の副反応で、医療機関受診による経済的負担の軽減を図るための市独自の健康被害支援金制度の体制整備を行っています。

1. 新型コロナ・ワクチン副反応相談・診療

①オンライン相談
民間事業者

②電話相談・面接
保健センター

かかりつけ医への相談・診療
③かかりつけ医がいない方
市内協力医療機関へ相談

3. 新型コロナ後遺症改善プログラム

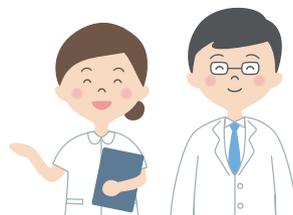
⑤自己治癒力を高めるためのプログラム
民間事業者

2. 新型コロナワクチン
健康被害支援金申請・健康被害救済制度申請



④健康被害支援金
(市制度)

健康被害救済制度
(国制度)



①オンライン相談

新型コロナウイルス感染症の後遺症や、新型コロナワクチンの副反応などでお悩みの方を対象に、医師にパソコンやスマートフォンから相談できる「オンライン相談」を行っています。



②市の電話相談・面接

保健センターでは、保健師・看護師などがワクチン接種後の健康相談や健康被害救済制度、健康被害支援金などの申請にも対応しています。

泉大津市立保健センター

〒595-0013 泉大津市宮町 2-25
TEL/0725-33-8181 (平日 8:45~17:15)

③市内協力医療機関相談窓口

新型コロナワクチン接種後の体調不良や長引く副反応などで悩んでいる人で、接種医やかかりつけ医がいない方は、こちらの医療機関にご相談ください。
※受診の際は保険診療となります。



④新型コロナワクチン健康被害支援金

新型コロナワクチン接種後の長引く副反応(疑い含む)などで健康被害を生じ、国の予防接種後健康被害救済制度の申請をされる方を対象に、申請までにかかった医療費等の費用の一部を市独自の「支援金」として支給します。



⑤新型コロナ 後遺症改善プログラム

新型コロナウイルス感染後及びワクチン接種後の長引く不調や副反応などで悩んでいる人に、症状の緩和や改善につなげ、生活の質(QOL)の向上を図ることを目的として、ヨーガ呼吸法、整体コンディショニングなど自己治癒力を高めるプログラムを実施しています。



ワクチンについてわかってきた最新情報

新型コロナワクチンの最新情報や世界の状況、病気になるための身体づくりについてシンポジウムを開催しました。



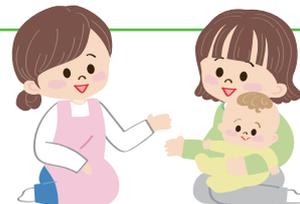
令和5年7月22日「ウィズコロナからアフターコロナの健康づくり」シンポジウム動画はこちらから

健康状態の見える化



健康づくりのスタートは、自分の身体の状態を知ることから！測定体験で、あなたの健康状態や食生活が見える化し、未病予防に取り組みましょう。

おでかけ保健室



地域の集まりやイベント、社員への健康づくりに…

おでかけ保健室

様々な健康チェックができる3つのコース（P12参照）をご用意。お好みのコースを選んで、お申込みください。テーマに応じて、保健師・管理栄養士・看護師など専門スタッフが、泉大津市内の地域や職場に無料で伺い、健康づくりへの気づきをサポートします。



おでかけ保健室の対象

- ・おおむね10人以上の団体で、泉大津市内で開催される集まり
- ※特定の政党や宗教団体、営利や行政に対する苦情や要望を目的とした集まりには伺えません。

おでかけ保健室の申込方法

申し込みフローチャート

- 1 3つのコース（P12参照）から希望のコースを選ぶ。
- 2 保健センターへ電話（0725-33-8181）で問い合わせ、希望日時を相談する。
- 3 「泉大津市職員出前講座受講申込書」に記入し、保健センターへ提出する。
※申込書は、保健センター窓口に取りに来ていただくか、市ホームページからもダウンロードできます。

ご訪問の日時が確定したら
「泉大津市職員出前講座受講実施通知書」を発行します。



詳しい内容や申込書のダウンロードはこちらから





健康状態の見える化

おでかけ保健室のコース

測定器の一覧

使用する測定器は
こちらから確認できます！



3つのコースから選べます！

健康増進コース

- * あしゆび力測定
- * 握力測定
- * 肺年齢測定(18歳~)

健康増進コースは、体力の衰えを感じている人におすすめです。筋力や身体の状態などを3つの測定でチェックします！



令和6年度イチオシ！
足の筋力やのバランスなども
チェックできます！

からだチェックコース

- * 体組成測定(6歳~)
- * 運動機能測定(6歳~)
- * 血管年齢測定(18歳以上)



身体チェックコースは、ボディラインやメタボが気になり始めた人におすすめです。全身の筋肉量や脂肪量、足のパワーやバランス、血管の状態などを3つの測定でチェックします！

食育コース

- * そしゃく力判定
- * 味覚チェック(塩味)
- * ベジチェック

食育コースは、食生活が気になる人におすすめです。かむ力や味覚感度、野菜の摂取状況を3つの測定でチェックします！



memo

令和5年度「おでかけ保健室」実施状況
74回実施して2,199人に測定を行い、健康状態を見える化しました！



健康状態の見える化



事前予約
優先

健康チェックDay in 保健センター



毎月第2金曜日開催!

6つの健康チェックができる「健康チェックDay」を開催しています。詳しい日程や内容は、毎月の広報紙でご案内します。



詳しくは
こちら!

対象/泉大津市民 定員/27名 時間/9:30~12:00

チェック項目

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ① 体組成測定 (6歳以上) | 全身の筋肉量や脂肪量、ボディバランスなどをチェック |
| ② 運動機能測定 (6歳以上) | 脚の筋力のパワー、スピード、バランスをチェック |
| ③ あしゆび力測定 | 足の親指と人差し指で挟む力をチェック |
| ④ 血管年齢測定 (18歳以上) | 血管の健康度をチェック |
| ⑤ 骨の健康チェック (5歳以上) | かかとの骨で骨密度をチェック |
| ⑥ ベジチェック | 1日あたりの推定野菜摂取量をチェック |

【予約】保健センター窓口または電話  0725-33-8181

セルフ健康チェック (保健センター)

健康状態を自分でいつでもチェックできるよう “測定フリーコーナー” を作りました!

健康状態の変化を自分でいつでも確認できるよう、保健センター1階に体組成測定器など健康状態が見える化できる測定機器を常設しています。開館時間内は、いつでも測定することができます。誰でも自由に測定できますので、継続的な健康づくりに向けて、どんどんご活用ください。

測定フリー
コーナーは
こちら



保健センター1階に測定機器を常設

保健センターに入って正面左側

開館時間/8:45~17:15 休館日/土日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



健康状態の見える化

事前予約
優先

シーパスで健康づくり! 「健康ラボ」～測る・学ぶ・相談する～



毎月開催!



「健康チェック」や、「未病予防相談」、免疫力の向上や未病改善などをテーマにした体験型のミニワークショップなどを実施します。詳しい日程や内容は、市ホームページや毎月の広報紙でご案内します。



詳しくは
こちら!

対象/泉大津市民 時間/10:30~12:30

【予約】保健センター窓口または電話  0725-33-8181

未病予防コラム

健康な身体づくりの基本は、自身の免疫力をあげることです。免疫力とはウイルス感染やがんなどの病気を防御してくれる機能のことです。

身を守り、健康を維持する一つの方法として、下記①～⑥を参考に実践し、免疫力アップをめざしましょう。

免疫力アップで健康づくり	①栄養バランスのとれた食事	栄養バランスの良い食事を心がけ、身体に不要なもの(食品添加物など)は、摂らないことを意識しましょう。
	②身体を温める	体温が上がると血流が良くなり免疫力が高まります。
	③睡眠をとる	良質な睡眠(量と質)により、免疫を活性化させるホルモンが分泌されます。
	④ストレスを減らす	ストレスにより自律神経のバランスが崩れると免疫力が弱まります。
	⑤腸を整える	免疫細胞の約7割が腸にあり! 発酵食品や食物繊維などで腸を整えましょう!
	⑥適度な運動	激しい運動は逆効果。 自分の身体にあった中軽度の運動を心がけましょう。

病気になるための身体づくり

未病予防対策として、栄養と身体をテーマにシンポジウムを開催しました。

令和5年8月6日「健康づくり推進条例制定記念シンポジウム動画はこちらから 



学びの場

健康づくりに必要な知識やノウハウを学び、体験できる場や、身体を整え実践する機会として、多様な講座を開催しています。講座をとおして自分に合った健康づくりを見つけ、未病予防や生活習慣の改善に取り組みましょう。



学び場の情報は
こちら!

運動講座



運動習慣を付け、日々身体を動かすことは、生活習慣病やフレイルの予防に効果的!

負担が少なく、運動効果の高いファストウォーキングで正しい姿勢を身につける!

ウォーキング セミナー



ウォーキングは、気軽に始めやすい有酸素運動。その中でも、早歩き（ファストウォーキング）は効果が高い運動です。正しい姿勢と歩き方を学び、日々の生活に取り入れて、健康な身体作りをめざしましょう



場所／泉大津市立総合体育館

対象／泉大津市民

骨格を整え、代謝をアップ。体幹を整え美しいボディラインをめざす!

ピラティス



子育て世代の方必見! 日曜日開催で保育付きの運動講座を実施します。姿勢改善や肩こり・腰痛の予防に効果の高いピラティスで、体幹を鍛え、正しい姿勢や動作で骨格の歪みを整えましょう。



場所／泉大津市立保健センター

対象／泉大津市民



健康講座

健康課題解決のため、自分に必要な知識を身に付けましょう。

がんや生活習慣病の正しい知識を身につける

がん・生活習慣病
予防講座



がんや生活習慣病の一次予防として、食生活や運動習慣など生活習慣改善のための知識やけんしん受診の大切さを学ぶための講座を実施します。



講演会の様子



場所／泉大津市立保健センター

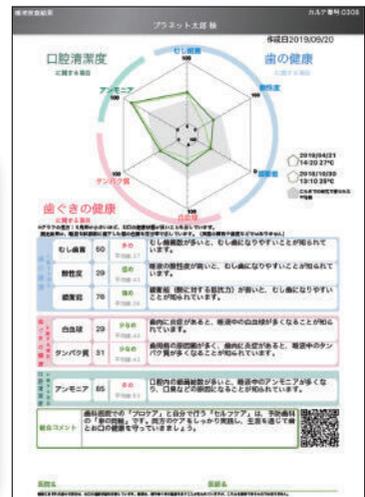
対象／泉大津市民

あなたのお口の健康状態が見える化！

おくちの
環境子エツク教室



▼シルハ検査結果シート(サンプル)



食べることは生きること。健康なお口づくりは、生活の質の向上にもつながります。歯科衛生士による口腔チェックと、歯科医師からの講話を参考に、口腔ケアに取り組みましょう。



場所／泉大津市立保健センター

対象／泉大津市民

memo

市ホームページに「健康づくり関連情報」を集約。知りたい健康情報にすぐにアクセスできます！



健康づくりの情報は
こちら！



あしゆびプロジェクト
詳細はこちら！



測る・整える・実践する！ あしゆびから健康な身体づくり！

足は全身を支える土台であり、足を正しい状態に整えることは、フレイル予防や転倒予防など介護状態にならず健康な身体を維持するために大切です。現代人は、外反母趾や浮指、扁平足など足部の異常を抱えている人が多く、体全体を支え、バランスを取り、正しく歩くために必要な足のアーチ構造が崩れている傾向にあります。

「足指の力と足部のアーチの形成」「体幹(軸)の強化」「正しい姿勢と動作を身に付ける」ことを3つの柱とし、ライフステージに応じた取り組みを展開することで、健康な身体づくりにつながるよう、平成30年度から取り組みを行っています。

測ってみよう！

測定の様子



しっかりと踏ん張るために 必要な足の指の力ってどのくらいあるの？

現在の「あしゆびの力」を可視化するため、健康教室や、健康づくりイベントなどで、あしゆび力測定を実施しています。自分のあしゆび力を知ることから始めてみませんか。

足の親指と人差し指でバーを挟み、ぎゅっと握りこみます。

男性は5kg以上、女性は4kg以上あれば上出来！

測定とともに、セルフケアの方法についてもお知らせします。

整えよう！

市ホームページにご家庭でのセルフケアに取り組めるよう「あしゆび体操」の動画をアップしています。

右記QRからアクセスしていただき、ぜひご覧ください。



転ばぬ先の
あしゆびケア
パンフレットは
こちら！

「高齢期の健康づくりを仲間と楽しく」

元気アップサークルでは、「おづみんあしゆび体操」や「あしゆび体幹体操」を実施しています。

また、「転ばぬ先のあしゆびケア」パンフレットを作成しており、ご家庭でのセルフケアにご使用いただけます。

※元気アップサークルへのお問い合わせは、高齢介護課 **0725-33-1131**



学びの場

実践しよう!

青壮年期・高齢期を対象に、各課であしゆびを意識した運動などを取り入れた、セミナーや教室を行っています。

青・壮年期におススメ

あしゆび

生涯健康な身体を維持するために!

健康セミナー

足を整えるためのトレーニングや、正しい姿勢や動作に必要な体幹を鍛えるため、体の内側から支える筋肉を鍛えるための呼吸法などを取り入れたセミナーです。



場所/テクスピア大阪

対象/18歳以上の泉大津市民

【問合せ】健康づくり課



0725-33-8181

高齢期におススメ

筋カレベル

体幹筋力を鍛え、スムーズな身体の動きをめざす!

アツプ教室

スポーツトレーナーが週1回、約2か月間にわたる指導で、あしゆびを意識したトレーニングを実践し、体幹筋力アップをめざす教室です。



場所/スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

対象/65歳以上の泉大津市民

【問合せ】高齢介護課



0725-33-1131

memo 歩行測定会&歩行セミナー

「八木稔すこやか基金」を活用し、65歳以上の市民を対象に、いつまでも元気に歩くため、正しい歩き方と靴の履き方やフットケアについて学べるセミナーを開催!

【問合せ】福祉政策課



0725-33-1131





女性に起こりやすい不調に着目し、多様なソリューションで改善をめざす！

生活環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、身体活動の低下、食習慣や生活習慣の乱れ、ストレスから起こる免疫力の低下や睡眠トラブル、自律神経の乱れによる体調不良（未病）などの健康課題を抱えた人が増加していると予測されます。特に女性はホルモンバランスの影響から不調をきたしやすく、生涯の健康づくりのため、官民連携・市民共創により、多様なソリューションを実施しています。

健康力向上プロジェクト

検査や測定で、身体の内側と外側から健康状態を可視化し、「気づき」を促すとともに、「運動・食事・睡眠・癒し」など様々な観点のソリューションを体験し、自分に合った健康づくりに取り組むことで、ヘルスリテラシーや生活の質向上をめざした、市民モニター事業です。

泉大津市健康向上プロジェクト（イメージ）

検査・測定で
健康状態を見える化



自分に合った
プログラムに取り組む



場所／テクスピア大阪 対象／女性の泉大津市民



食育

「健康な身体づくりは、健康な食生活から」を基本とし、こどもの頃から親子で学び、体験できる取組を中心に、ライフステージに応じた食育の推進に取り組み、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育てていきます。

体験活動を通じた食育推進



食の体験活動で、実践する力を身に付けよう！

親子で参加しよう！

わくわく 食育体験

植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに、野菜の栽培体験やクッキングを通じて、子どもたちの食への興味や関心を育み、実践する力を身に付けることを目的とした体験活動です。



腸活 食育講座

親子みそ作り教室

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとることに加え、腸内環境を整えることが免疫力を高め、健康な身体づくりにつながると言われています。腸内の善玉菌を増やす食品である発酵食品や発酵の仕組みなど、みそ作り体験を通して学びます。



学童・思春期対象

はじめて クッキング

基礎的な生活習慣を確立させる最も大切な学童・思春期に調理実習を通して、調理技術の獲得はもちろん自分の食について考える機会を持ち、規則正しい生活習慣の実践や食の体験活動を通して、食の世界を広げることへつながります。



青壮年期・高齢期対象

ベジたん 料理教室

忙しさから不規則な食生活になりやすく、肥満や生活習慣病の兆しがあらわれてくる青壮年期や、病気や栄養問題が始まる高齢期に必要な食の知識を学ぶとともに、生活習慣病予防のため、1日の野菜摂取目標量(350g)の野菜を使った料理教室です。





健康づくりボランティア



健康づくりボランティアの養成

健康づくりについて学び、学んだ知識を活かしてボランティア活動に取り組もう！



ボランティアに関する
情報はこちら！

健康づくり

ボランティア養成講座

健康づくりに取り組めるよう、正しい生活習慣や食習慣、運動の大切さについて楽しく学び、学んだことを健康づくりボランティアとして、地域での活動に活かしていくための講座です。

教室の様子



	日程	時間
第1回	5月14日(火)	9:30~12:00
第2回	5月30日(木)	9:30~11:30
第3回	6月12日(水)	9:30~12:00
第4回	6月25日(火)	9:30~12:00
第5回	7月4日(木)	9:30~12:00
第6回	7月22日(月)	9:30~12:00
第7回	8月29日(木)	9:30~11:30
第8回	9月10日(火)	9:30~12:00
第9回	9月19日(木)	9:30~11:00

講座では、健康状態の見える化測定の体験や、食やお口の健康講話、栄養価計算、調理実習、運動実技など、健康づくりについて9回の講座を通して、幅広く学びます。詳しくは、広報紙4月号でご確認ください。

講座を卒業した後は、地域ボランティアとして活躍！

受講後は、個人ボランティアとして活動するほか、「泉大津市食生活改善推進協議会」や「ヘルサポ☆ウォーカーズ」など地域ボランティアグループの一員として活動することもできます。

個人ボランティア

グループに属さず、個人でボランティア活動を行いたい人は、泉大津市社会福祉協議会ボランティアセンターに個人登録を行ってください。

地域ボランティアグループ(2団体)

泉大津市食生活改善推進協議会

食を中心とした健康活動に取り組む団体です。

定例会：毎月第2水曜日午後

ヘルサポ☆ウォーカーズ

運動を中心とした健康活動に取り組む団体です。

定例会：毎月最終木曜日午後

健康づくりボランティアは、市で実施する健康づくりイベントや、健康教室、けんしん等で健康状態の見える化測定を担っていただきます。ボランティアセンターを通じて 依頼がありますので、ご都合の良い日に活動に参加してください。

なお、アスマイルアプリ登録者は、1回のボランティア活動で、アスマイル泉大津市ポイント(300ポイント)が獲得できます。



アスマイルに関する情報



自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、大阪府の健活アプリ「アスマイル」を活用し、お得に健康づくりに取り組める事業を実施しています。

泉大津市アスマイルホームページはこちら！



アスマイルのお得な使い方

STEP 1 アスマイルアプリをスマホにダウンロードする

健活のスタートとして、まずはアプリを「新規登録」！
会員登録には、メールアドレスと本人確認書類（健康保険証または運転免許証）の登録が必要です。



ダウンロードはこちら！



ダウンロードには別途通信料がかかります。

STEP 2

その1 毎日の健康活動で「府民ポイント」を貯める



その2 対象の健康活動で「泉大津市ポイント」を貯める



まずは「**新規登録**」で
500ポイント贈呈！



泉大津市ポイントが貯まるイベントは、このマークが目印

ポイント対象期間および対象となる健康活動			もらえるポイント
令和6年4月～12月まで	お友達紹介	市内在住の家族や友人があなたの紹介コードを入力して新規に登録する。	1件につき紹介者に 500 ポイント
	泉大津市「ベジたべ」キャンペーン	対象のお店で「野菜たっぷりメニュー」を食べる	1食喫食につき 100 ポイント
	健康イベント参加	市広報誌や市ホームページなどで告知する健康イベントに参加し、計測などを行う	10～500 ポイント (イベントで異なる)
	健康ボランティア活動	市指定の健康づくり活動に協力(要社協ボランティア登録)	1回の活動につき 300 ポイント
令和6年4月～令和7年1月まで	健(検)診の受診	がん検診や歯科健診、骨粗しょう症検診などを受診し、アスマイル上に受診日を入力する	健(検)診1つにつき 100 ポイント
	歩く	既定の歩数を達成する(歩数はアスマイルが自動でカウントします)	達成日1日につき 10 ポイント

その他のポイント対象事業は広報誌やホームページなどでお知らせします。



アスマイルに関する情報

貯まったポイントを使う

その1

- ・貯まった「府民ポイント」で、抽選会に参加!
【毎月6日の月トク抽選】…3,000円相当の電子マネーが当たる
【毎週水曜日の週トク抽選】…コーヒーやスムージーの引換クーポンなどが当たる
(※交換期限があるのでご注意ください)



その2

- ・貯まった「泉大津市ポイント」は、100ポイントから電子マネーなどに交換できる!
※クオカードへの交換は、1,000ポイント単位(1ポイント=1円相当)

【府民ポイントやアスマイルアプリに関するお問合せ先】

おおさか健活マイレージアスマイル事務局

☎ 06-6131-5804 (平日9:00~17:00)

🔍 おおさかアスマイル

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



【アプリの登録に支援が必要な方へ】

登録・利用支援(毎週水曜日午後開催) **予約制**
保健センター等で実施しており、ご利用には予約が必要です。お問い合わせは保健センターへ。

☎ 0725-33-8181 (平日8:45~17:15)

スマホを持っていない人は、
専用歩数計(歩数ポイントのみ)で参加できます!

〈参加方法〉

1. 申込用紙に必要事項を記入して、おおさか健活マイレージアスマイル事務局宛に送付する。
(申込用紙は市ホームページからダウンロードするか、保健センター窓口にもあります。)
2. 専用の歩数計が着払いで届き、支払いをする。(料金は2,750円・税送料込)
3. 保健センターに登録申請をする。
(申込用紙は市ホームページからダウンロードするか、保健センター窓口にもあります。)
4. ローソン(Loppi端末)にかざすと歩数が記録され、歩数ポイントが貯まる。

※保健センターへの登録申請をしないと、市民限定ポイントは受け取れません。
※スマホでアスマイルに登録された方は、歩数計を申し込むことはできません。
※歩数計で参加される方は、上記1~3の手続きが必要です。歩数計は有料ですが、後日新規登録ポイント500ポイントに加え、特別ポイント2,500ポイントが付与されます。
(保健センターでの登録後、3~4か月後にQUOカードを登録の住所へお送りします。)
なお、歩数計での獲得ポイントは、歩数ポイントのみの付与となり、その他のポイントはありません。



健康状態見える化アプリ【いずみおおつ マイ・レコ】



市では、未病予防対策先進都市をめざし、ICTを活用した健康づくりの取り組みを、官民連携・市民共創で行っています。



詳しくはこちら！

【いずみおおつ マイ・レコ】アプリの機能概要

「いずみおおつ マイ・レコ」アプリは、「アスマイル」アプリや「からだの見える化」、「市の健康情報」など、市の健康づくりの取り組みを一つに詰め込んだポータルサイトで、スマホから簡単に始めることができます。

アプリには他にも楽しいコンテンツが盛りだくさん！
本サービスをきっかけに、自分に合った生活習慣を身に付け、健康な人生を手に入れましょう！



POINT 1 2

様々な健康サービスと健康情報にリンクします。各サービスの機能についてはチラシ下部「いずみおおつ マイ・レコアプリから見られる色々なサービス」をご覧ください。

POINT 3

毎日の歩数が表示されます。スマホを持ってたくさん歩いて、「歩数送信」を押しましょう！

POINT 4

歩数の計測機能の他に、写真の投稿ができます。お気に入りの場所に出かけて、思い出を写真におさめて投稿してみましょう！

いずみおおつマイレコの由来

マイ(my)・レコ(record, reconditioning)：体調を整え、本来の良い状態を取り戻すことから名付けました。



POINT 5

スマートフォンから収集した情報をもとにAIが健康リスクを推定します。判定結果をチェックして、改善ミッションにチャレンジしてみましょう。



※「健康マイレージプラス」の画面イメージ

POINT 6

歩数ランキングやコインを確認できます。コインは、投稿写真をデコレーションするバッジの購入に利用できます。また、貯めたポイントは抽選で素敵なプレゼントに交換できる予定です。

「いずみおおつ マイ・レコ」アプリからみられる色々なサービス

1 アプリ画面の面		市の健康情報
2 からだの見える化	カゴメ 野菜をとろう	InBody
	「ベジチェック(1日あたりの推定野菜摂取量を測定)」の結果記録や日々の食事記録、献立作成などを行えます。	筋肉や脂肪などの部位別に分析した体組成測定結果や推移をチャートやグラフなどで表示します。
	アシックスウェルネスコンサルタント	からだものさし
	ウォーキングサポートやトレーニングプランを考案し、健康的な運動習慣の確立を支援します。	自分にあった習慣・対策を選ぶために、自身の状態やタイプをセルフチェックできる郵送検査キットを紹介します。



泉大津市がん患者アピランスサポート事業

がん治療の副作用などによる脱毛症や乳房切除など、外見の変化で社会への参加が不安ながん患者の方に、ウィッグや補正具の購入費用を助成します。



詳しくはこちら！

【対象者】

次の要件を全て満たすもの

- ① 泉大津市に住民票を有する者
- ② がんと診断され、その治療を受けた又は過去に受けた後、経過観察中の者
- ③ 過去にこの助成金(ただし、医療用ウィッグ、乳房補正具のそれぞれ1回の助成とする。)を受けていない者

【助成内容】

- ① 医療用ウィッグ(全頭用ウィッグのみ)…上限2万円
 - ② 医療用乳房補正具…上限2万円
- ※いずれも購入した日の翌日から起算して1年以内のもの。
※いずれも1人1台に限る。



骨髄提供者(ドナー)等への助成

白血病などの治療に有効な骨髄移植を推進するため、日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血幹細胞の提供を行ったドナーやドナーが勤務する事業所に対して助成金を交付します。

【対象者】

- ① 骨髄等の提供を行ったドナー
骨髄等の提供日(令和6年4月1日以降)に泉大津市内に住所を有し、骨髄バンク事業において骨髄等を提供した証明書の交付を受けた者
- ② 骨髄ドナーが勤務する事業所
上記助成を受けたドナーが勤務する、国内に事務所を有する事業所(国及び地方公共団体等及び個人事業主を除く)

【助成内容】

- ① ドナー…2万円/日(上限7日)
- ② 事業所…1万円/日(上限7日)



詳しくはこちら！

その他の情報

親子の健康づくり

妊娠・出産・育児など子育て支援に関する情報は
こちら



介護予防事業

高齢者のための介護予防事業に関する情報は
こちら



救急・休日診療

緊急時の救急診療に関する情報は
こちら





泉大津市健康づくり課(保健センター) 泉大津市宮町2-25

TEL: 0725-33-8181 ・ FAX: 0725-33-4543

開館時間: 午前8時45分～午後5時15分

(土曜・日曜日・祝日および12月29日から1月3日を除く)